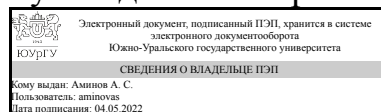


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

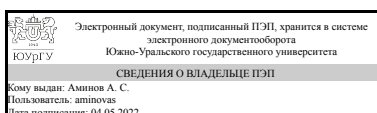
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

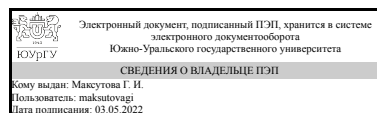
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доц., доцент



Г. И. Максудова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель : формирование у обучающихся целостного представления о факторах риска здоровья, и для сохранения, укрепления и формирования здоровья ; развитие у студентов соответствующих умений для создания таких условий образовательной среды, которые способствовали бы сохранению и укреплению здоровья учащихся; формирование у учащихся знаний (виды нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологические особенности, методы оказания первой помощи, правила здорового образа жизни) , умений (применять знания видов нетрадиционного оздоровления, анатомо-физиологических особенностей, методов и способов оказания первой помощи, навыков), навыков (топографического ориентирования, оказания первой помощи). Задачи: - понимание здоровья как совокупности физического, психического и социального благополучия; - понимание сущности принципов здоровьесберегающего образования и путей их реализации в учебно-воспитательном процессе; - ознакомление с методами диагностики основных показателей здоровья человека; - формирование мотивации на сохранение, укрепление и формирования здоровья всех участников образовательного процесса, коммуникативной компетенции обучающихся, приобщение студентов к традициям и ценностям педагогического сообщества, нормам педагогической этики; - создание условий для творческой самореализации.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» включает четыре раздела: НМР (нетрадиционные методы реабилитации), АФО (анатомо-физиологические особенности), ПДП (первая доврачебная помощь), ЗОЖ (здоровый образ жизни) и темы: лечение природными факторами, рефлексотерапия, фармакологические НМР, восточная медицина, диетотерапия, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, система крови, пищеварительная система, система мочевого выделения, опорно-двигательная система, нервная система, эндокринная система, иммунная система, органы чувств, здоровый образ жизни, допинг, меры профилактики допинга в спорте, диетология, психическая саморегуляция, реанимация, кровотечения, переломы и вывихи, ожоги, отморожения, раны, десмургия, здоровый образ жизни, управляемое воображение, микробиология, репродуктивное здоровье, онкология, нетрадиционная терапия, оздоровительная система йоги.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	Знает: составляющие и факторы здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях адаптивной физической культурой Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни; формировать потребности к соблюдению личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания Имеет практический опыт: применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки
ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом Имеет практический опыт: оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.09 Безопасность жизнедеятельности,	1.О.36 Социальная защита лиц с отклонениями в

1.О.21 История физической культуры, 1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.27 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, 1.О.18 Психология физической культуры, 1.О.28 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры, Учебная практика, ознакомительная практика (4 семестр)	состоянии здоровья, ФД.02 Профилактика спортивных травм
--	--

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.09 Безопасность жизнедеятельности	Знает: классификацию и характер влияния опасных и вредных факторов природного, техногенного и социального характера на человека; закономерности проявления и развития опасностей и чрезвычайных ситуаций в профессиональной деятельности и бытовой среде; основы охраны труда и способы организации безопасной деятельности на рабочем месте; правила поведения при авариях, катастрофах, стихийных бедствиях и военных конфликтах; организацию, структуру и задачи гражданской обороны, принципы оказания неотложной помощи; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учётом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала Умеет: прогнозировать возможный риск появления опасных ситуаций в быту и профессиональной деятельности; принимать своевременные меры по предотвращению опасностей; диагностировать уровень безопасности профессиональной и бытовой среды и распознавать результаты воздействия негативных факторов среды в условиях реальной и реализованной опасности; принимать меры обеспечения комплексной защиты; использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий Имеет практический опыт: применения средств коллективной и индивидуальной защиты; использования законов, подзаконных актов, постановлений и других нормативных документов РФ и ее субъектов, касающихся вопросов безопасности населения в профессиональной деятельности, использования

	методов оценки качества профессиональной деятельности; создания допустимых и комфортных условий труда в повседневном режиме и опасных ситуациях; использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
1.О.18 Психология физической культуры	Знает: психические состояния в физическом воспитании, методы их регуляции; методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании, психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста Умеет: формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, вносить коррективы в планирование занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от психологических особенностей занимающихся Имеет практический опыт: реализации траекторию саморазвития с учетом личностных возможностей, перспективы развития сферы профессиональной деятельности
1.О.21 История физической культуры	Знает: периодизацию истории физической культуры; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта Умеет: устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений Имеет практический опыт: владения методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта
1.О.27 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом
1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: методические основы рациональной организации суточного режима; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой; основы составления суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по адаптивной физической культуре; , санитарно-гигиенические

	требования к проведению занятий физкультурой и спортом;; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп Умеет: составлять суточный режим занимающихся адаптивной физической культурой с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов; контролировать исполнение занимающимися выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья; осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических правил охраны жизни и здоровья обучающихся, обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: составления режима дня и суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой, составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения физкультурно-оздоровительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации
1.О.28 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры	Знает: правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной

	техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-оздоровительной деятельности; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования Умеет: оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий, подбирать инвентарь и оборудование для проведения занятий и соревнований по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря Имеет практический опыт:
Учебная практика, ознакомительная практика (4 семестр)	Знает: Умеет: использовать стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определять свою роль в команде, составлять план занятия по физической культуре на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Имеет практический опыт: компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации, управления своим временем. реализацией

	траектории саморазвития на основе принципов самообразования, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий адаптивной физической культурой и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, составления конспекта занятия на основе базового вида двигательной деятельности
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч., 24,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		7	8
Общая трудоёмкость дисциплины	216	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	24	12	12
Лекции (Л)	8	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	8	4	4
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	177,25	89,75	87,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
подготовка к тестовому опросу	64,75	9,75	55
подготовка к зачёту	15	15	0
написание рефератов	65	65	0
подготовка к экзамену	32,5	0	32,5
Консультации и промежуточная аттестация	14,75	6,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объём аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Нетрадиционные методы реабилитации (НМР)	4	2	2	0
2	Анатомо-физиологические особенности организма (АФО)	14	4	2	8
3	Первая доврачебная помощь (ПДП)	4	0	4	0

4	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	2	0	0
---	----------------------------	---	---	---	---

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
2	1	Лечение природными факторами. Анималотерапия. Гирудотерапия. Иппотерапия. Апитерапия. Фармакологические (гомеопатические, хелатные, фитотерапия) НМР	2
5	2	АФО Дыхательной системы	2
6	2	Сердечно-сосудистая система	2
4	4	Здоровый образ жизни	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Диетология. Нетрадиционные виды питания	2
2	2	Система пищеварения. анатомо-физиологические особенности желудочно-кишечного тракта	2
3	3	Система пищеварения. Первая помощь при отравлениях, желудочно-кишечных кровотечениях, остром животе, кишечной непроходимости	2
4	3	Сердечно-сосудистая система. Первая помощь при инфаркте миокарда, приступе стенокардии	2

5.3. Лабораторные работы

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание лабораторной работы	Кол-во часов
1	2	Сердечно-сосудистая система. Измерение артериального давления и пульса.	2
2	2	Дыхательная система. Измерение пробы Штанге и Генча. Измерение экскурсии грудной клетки и дыхательных объёмов	2
3	2	Пищеварительная система. Отработка практических навыков на муляжах. Промывание желудка. Клизма	2
4	2	Опорно-двигательная система. Диагностика сколиоза и плоскостопия. Измерение гибкости позвоночного столба	2

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 1, С.214, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	8	55
подготовка к зачёту	ПУМД, осн. лит. 1, С.214, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	7	15

написание рефератов	ПУМД, осн.лит. 3, С.223, осн.лит. 2 С.307, доп.лит. 1, 224 С. ЭУМД, осн.лит. 1, С.144	7	65
подготовка к тестовому опросу	ПУМД, осн. лит. 3, С.223, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	7	9,75
подготовка к экзамену	ПУМД, осн. лит. 1, С.214, доп. лит. 1, С.224, доп. лит. 2, С.399, доп. лит. 3, С.302, ЭУМД, осн. лит., 1, С.144	8	32,5

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	7	Текущий контроль	Реферат	1	5	5 баллов ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. 4 балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. 3 балла – имеются существенные отступления от требований к	зачет

						реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. 2 балла– тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. 1 балл - недостаточный уровень, знаний ,умений и навыков 0 баллов – реферат студентом не представлен	
2	7	Текущий контроль	Тестовое задание "Нетрадиционные методы реабилитации"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	зачет
3	7	Текущий контроль	Тестовое задание "Медицинская этика и деонтология"	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	зачет
4	7	Текущий контроль	Тестовое задание повышение спортивной работоспособности	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	зачет
5	7	Текущий контроль	Вопросы "АФО дыхательной системы"	1	10	Задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	зачет
6	8	Текущий контроль	Тестовое задание "Заболевания сердечно-сосудистой системы"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	экзамен
7	8	Текущий контроль	Тестовое задание "Заболевания органов дыхания"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	экзамен
8	8	Текущий контроль	Тестовое задание "Заболевания органов пищеварения"	1	10	Тестовое задание содержит 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	экзамен
9	8	Текущий контроль	Тестовое задание "АФО Мочевыделительной системы"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	экзамен
10	7	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. Студенту выдается по 2 вопроса из списка вопросов к зачету. 5 баллов выставляется в случае правильного, полного ответа на вопрос, 4 балла - на 2 вопроса, 3 балла - правильного ответа только на один вопрос, 2 балла - отсутствуют полные, правильные ответы на все три вопроса, 1 балл - не предоставлен ответ ни на один вопрос, 0 баллов -	зачет

						неявка	
11	8	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	Экзамен проводится в устной форме. В каждом случайно выбранном билете содержится 3 вопроса. 5 баллов выставляется в случае правильного, полного ответа на 3 вопроса, 4 балла - на 2 вопроса, 3 балла - правильного ответа только на один вопрос, 2 балла - отсутствуют полные, правильные ответы на все три вопроса, 1 балл - не предоставлен ответ ни на один вопрос, 0 баллов - неявка	экзамен
12	8	Текущий контроль	Тестовое задание "Первая доврачебная помощь"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу	экзамен

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в устной форме. Студенту выдается по 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
экзамен	Экзамен проводится в устной форме. В каждом случайно выбранном билете содержится 3 вопроса. Время на подготовку не более 30 минут. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

УК-8	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
УК-8	Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОПК-6	Знает: составляющие и факторы здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях адаптивной физической культурой	+	+		+									+	+	
ОПК-6	Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни; формировать потребности к соблюдению личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания	+	+		+									+	+	
ОПК-6	Имеет практический опыт: применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки	+	+		+									+	+	
ОПК-14	Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся	+		+										+	+	+
ОПК-14	Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом	+		+										+	+	+
ОПК-14	Имеет практический опыт: оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний	+		+										+	+	

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст : непосредственный] учебник для вузов (бакалавриат) Э. Н. Вайнер. - Москва: КНОРУС, 2021. - 307 с. ил.

2. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Естеств.-науч. образование" Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2011. - 223, [1] с. ил. 22 см.

3. Попова, Т. В. Основы медицинских знаний [Текст] программы и метод. указания для студ. дневных факультетов Т. В. Попова, Н. Б. Пястолова ; Челяб. гос. техн. ун-т, Каф. Основы мед. знаний ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЧГТУ, 1996. - 19,[1] с.

б) дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по пед. специальностям Р. И. Айзман, И. В. Омельченко. - М.: КноРус, 2017

2. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. для сред. проф. образования по специальности 0205 "Социал. работа" Е. Е. Тен. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 255, [1] с. ил.

3. Федюкович, Н. И. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для учащихся 10-11(12) кл. общеобразоват. и сред. спец. учеб. заведений Н. И. Федюкович. - Минск: Ростов н/Д: Ураджай: Феникс, 2001. - 317 с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Человек. Спорт. Медицина
2. Валеология
3. Вестник Южно-уральского государственного университета

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. 1. МаксUTOва, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

2. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. 1. МаксUTOва, Г.И. Основы медицинских знаний. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2009. - 86 С.

2. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная	Электронно-	Пивоварова, Е. А. Основы медицинских знаний : учебное

литература	библиотечная система издательства Лань	пособие / Е. А. Пивоварова, С. В. Богданова, Л. В. Рощина. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-00150-252-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151122
------------	---	--

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2020)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет, диф. зачет	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: монитор ; системный блок ; колонки ; мышь ; клавиатура ; сетевой фильтр . Зал с выходом в Интернет
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	202 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лабораторные занятия	101 (6)	Тонометры, сантиметровая лента, фонендоскоп, жгуты, бинты, шприцы, шины,
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.